



THỰC ĐƠN TUẦN 2 - THÁNG 11/2023



NGÀY THÁNG	BỮA TRƯA			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn	Định lượng sống	Định lượng chín	
THỨ HAI 6.11.2023	Cơm gạo dẻo thơm Gà rang lá chanh Đậu tằm hành Su su xào cà rốt Canh cải nấu thịt	120g 65g 80g 60g su su + 5g cà rốt 18g rau + 2g cà rốt	220g – 250g 38g – 42g 45g – 50g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa chua ăn Hanoimilk (1 hộp)
THỨ BA 7.11.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt lợn xào hành nấm Lạc chiên Bắp cải xào cà rốt Canh dưa hằm xương	120g 45g thịt + 0.5g nấm + 10g hành 25g 10g cà rốt + 65g rau 5g xương + 6g cà chua + 30g dưa	220g – 250g 42g – 46g 16g – 20g 45g – 50g 250g – 300g	Bánh mì cốm sữa (1 cái)
THỨ TƯ 8.11.2023	Cơm gạo dẻo thơm Cá file tẩm bột chiên Thịt xào ngũ sắc Cải ngọt xào Canh chua nấu thịt	120g 67g 15g thịt + 30g rau củ 70g 2g thịt + 15g cà chua	220g – 250g 34g – 38g 32g – 36g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa tươi Izzi (1 hộp)
THỨ NĂM 9.11.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt viên sốt cà chua Thịt xào khoai tây Canh mồng tơi nấu tôm Tráng miệng: Ổi	120g 75g thịt + 15g giò 10g thịt + 47g khoai 19g rau + 0.5g tôm 80g	220g – 250g 42g – 46g 38g – 42g 250g – 300g 48g – 52g	Bánh mì chà bông (1 cái)
THỨ SÁU 10.11.2023	Cơm rang Dương Châu Canh óc đậu nấu thịt	130g + 11g giò + 43g rau củ 1 cái xúc xích 2g thịt + 20g óc đậu	250g – 300g 1 cái xúc xích 250g – 300g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây (1 hộp)